

相模原市 2026 改訂版

ラジオ体操 実施会場マップ



イメージキャラクター ラタ坊

あなたもラジオ体操をはじめませんか

ラジオ体操は約3分間の気軽に取り組める健康法として親しまれており、日常生活ではあまり使わない筋肉や関節を動かすことで体の柔軟性を高め、筋力の低下を防ぐことができます。

ラジオ体操で体を動かす習慣を身に付け、健康づくりと仲間づくりを始めましょう！

ラジオ体操マップについてのお問い合わせや、ラジオ体操会の立ち上げについて お困りのときなどは、相模原市ラジオ体操連盟にご連絡ください

相模原市ラジオ体操連盟では、より多くの人にラジオ体操・みんなの体操に親しみ続けていただけるよう、普及活動、指導者の養成、ラジオ体操会づくりの支援等に取り組み、みんなが元気なまちづくりの推進を目指しています。

○相模原市ラジオ体操連盟（日本体操研究所内）

電話：042-732-9357

FAX：042-732-9358

電子メール：bcb01403@nifty.com

【会長】長野 信一

元NHKテレビ・ラジオ体操指導者

元さがみはら市民健康づくり会議会長



市ラジオ体操連盟 会員募集中！

相模原市ラジオ体操連盟にご加入いただけますと、各種講習会のご案内・のぼり旗・スタンプ帳・スタンプなどの配布をはじめ、活動のサポートをさせていただきます。また、会員の方には、表彰制度もあります。

お申し込み方法等の詳細は、市ラジオ体操連盟までお問い合わせください。（☎：042-732-9357）

○ラジオ体操の消費カロリー

体重50kgの人が15分間運動した際の消費カロリー
（ラジオ体操は速いペースのウォーキングと同程度の効果があります）

運動の種類	消費カロリー
ウォーキング(毎分40～60m)	32.25 kcal
ウォーキング(毎分90～100m)	57.00 kcal
ジョギング(毎分120m)	87.75 kcal
ストレッチ	31.50 kcal
ラジオ体操	57.00 kcal

出典：一般財団法人簡易保険加入者協会 平成27年度ラジオ体操スタンプカード

相模原市 ラジオ体操実施会場マップ

- このマップは、相模原市ラジオ体操連盟が把握し、マップへの掲載についてご了承いただいた体操会等のみ掲載しております。今後、ラジオ体操マップの充実を図るため、掲載されていない実施会場や掲載内容に変更等がある場合は相模原市ラジオ体操連盟へご連絡ください。
- 天候や各体操会の都合等により、掲載されている日時であってもラジオ体操を実施していない場合があります。

赤数字…毎日開催
青数字…指定日開催



政策課((C) ESRI ジャパン)
0 0.5 1 2 3 4
キロメートル

発行／相模原市ラジオ体操連盟・
さがみはら市民健康づくり会議・
相模原市
発行日／2026年7月

ラジオ体操実施会場一覧

赤数字：毎日開催 青数字：指定日開催

緑区

No.	体 操 会 名	会 場 実 施 状 況	
1	橋本公園ラジオ体操会	橋本公園(西橋本5-3) 毎日 6：30～	
2	橋本仲町ラジオ体操会	神明神社公園(橋本6-40) 毎日 6：30～(12月～2月 7：00～)	
3	ご近所体操 上松並公園	上松並公園(二本松2-2) 毎月第1・第3金曜日 10：00～	
5	ご近所体操 二本松公園	二本松公園(二本松4-16)	毎月第1・第3木曜日 10：00～
6			7月・8月 毎日 9：00～
7	ご近所体操 さくら	二本松さくら公園(二本松3-17) 毎月第2・第4月曜日 10：00～	
8	ご近所体操 ななかまど	ななかまど駐車場(二本松3-8-15) 毎月第1月曜日 14：00～	
9	ご近所体操 田通公園	田通公園(相原3-13) 毎月第2・第4火曜日 9：00～	
10	ご近所体操 元木公園	橋本元木公園(橋本8-21) 第2・第4金曜日 10：00～	
11	ご近所体操 はっぴー	窪ノ淵公園(二本松1-28) 毎月第1・第3水曜日 10：00～	
13	ラジオ体操のまち大沢 ※会場によって開催日程が変更になる場合があります。事前にご確認ください。 大沢まちづくりセンター ☎042-761-2610	御嶽神社(塚場)(下九沢1336)	4月～11月(不定期)
14		塚場公園(下九沢1590-1付近)	4月～11月第3日曜日 6：30～(休止中)
15		大沢団地広場(下九沢1764)	4月～11月第3日曜日 8：30～
16		八坂神社(九沢)(下九沢1991-3)	4月～10月第3日曜日 6：30～
17		九沢自治会館(下九沢2441-8)	4月～10月第3日曜日 6：30～
18		上九沢こども広場(上九沢88)	4月～11月第3日曜日 6：30～
19		中の郷自治会館(大島3207)	4月～10月第3日曜日 6：30～
20		古清水自治会館(大島2357-2)	4月～11月第3日曜日 6：30～
21		常盤自治会館(大島2228)	4月～10月第3日曜日 6：30～
22		長徳寺(大島756)	4月～11月第3日曜日 6：30～
23		大島団地公園(大島11)	4月～11月第3日曜日 通年毎週土曜日 6：30～
24		上中ノ原団地集会所前(下九沢1558)	4月～11月第3日曜日 6：30～
25	北公園長生き健康体操会	相模原北公園(下九沢2368-1) 毎日 6：30～	
26	ラジオ体操同好会	城山自治会館(城山2-4-52) 毎週日曜日～金曜日(雨天中止) 9：00～	
27	溪松園	老人福祉センター溪松園(大島3339) 毎日(休館は除く) 10：15～	
30	三井名手地区社協ラジオ体操会	八幡神社(三井571) 毎日 9：00～	
32	与瀬地区グラウンドゴルフ愛好会	市宮与瀬グラウンド(与瀬884) 毎週月曜日(4月～9月 8：30～ 10月～3月 10：00～)	
33	関口ラジオ体操会	関口子どもの広場(寸沢嵐3044-2) 毎日 6：30～	
88	津久井ラジオ体操会	津久井中央公民館(中野633-1) 5月～12月第3日曜日 9：00～	

29会場(毎日開催6、指定日開催23)

中央区

No.	体 操 会 名	会 場 実 施 状 況	
4	上溝中央公園ラジオ体操会	上溝中央公園(上溝6-4) 毎日 6：30～(雨天中止)	
28	てるてラジオ体操同好会	てるて公園(横山台1-3) 毎週月～土曜日 6：30～	
29	下九沢ラジオ体操を楽しむ会	下九沢つくし公園(下九沢63-4) 4月～11月毎週月～金曜日 6：30～	

35	相模原スカイハイッツラジオ体操元気会	上原公園(淵野辺2-1-30) 毎週火・木曜日 7：00～	
36	望地ラジオ体操会	望地自治会広場(田名5900) 毎週日曜日 6：30～(12～3月は休み)	
37	清新ラジオ体操の会	矢懸公園(清新3-9)	毎週木曜日 7：30～
38		清新4丁目公園(清新4)	毎週水曜日 7：30～
39		氷川公園(清新5-19)	毎週月曜日 7：30～
40		相模原駅ダイエー裏公園(相模原7付近)	毎週金曜日 7：30～
41		南橋本ふれあい広場(南橋本1-19)	毎週火曜日 7：30～
42	相模原駅前公園体操会	相模原駅前公園(相模原1-4) 毎週月・水曜日 8：00～	
43	中央公園ラジオ体操会	中央公園(富士見2-3) 3月～11月 毎日 6：30～	
44	淵野辺公園ラジオ体操の会	淵野辺公園ひばり球場(弥栄3-1-6付近) 毎日 6：30～	
45	里見公園ラジオ体操会	里見公園(光が丘3-8) 毎日 6：30～	
46	山見公園ラジオ体操の会	山見公園(光が丘1-11) 毎日 6：15～	
47	道保川公園ラジオ体操会	道保川公園(陽光台5-13) 毎日 6：15～	
48	松葉町婦人会ラジオ体操クラブ	ひまわり公園(陽光台2-19) 毎日 6：30～	
49	虹ヶ丘ラジオ体操の会	陽光台ふれあいひろば(陽光台7-6) 毎日 6：20～	
50	緑一ラジオ体操の会	みどりの道しるべの道(緑ヶ丘1付近) 3月～11月 毎週月～土曜日 6：30～	
51	横山公園ラジオ体操会	横山公園(横山5-11-50) 毎日 6：30～	
52	鹿沼公園ラジオ体操会	鹿沼公園内交通公園(鹿沼台2-15) 毎日 6：25～	
53	上矢部自治会ラジオ体操会	みたけ子ども広場(上矢部2-23) 毎日 7：00～	
54	ずっと我が家上溝本町	介護施設ずっと我が家上溝本町(上溝6-2-22) 毎週月～土曜日 10：00～	

23会場(毎日開催10、指定日開催13)

南区

No.	体 操 会 名	会 場 実 施 状 況	
12	幸園ラジオ体操	特別養護老人ホーム幸園敷地内エントランス付近(大野台3-14-11) 毎週水曜日 10：00～(雨天中止)(7/23～9/10は休み)	
31	ブレンドラジオ体操会①	ブレンド主たる事業所(室内)(大野台1-5-2) 毎週月・火・木曜日 13：00～(上履き持参)	
34	ブレンドラジオ体操会②	ブレンド従たる事業所(室内)(大野台1-9-49) 毎週月曜日11：00～ 毎週火～金曜日9：20～(上履き持参)	
55	古淵鹿島神社ラジオ体操会	鹿島神社(古淵1-34-23) 毎日 6：30～	
56	古淵南公園ラジオ体操会	古淵南公園(古淵3-4) 毎週月～土曜日 7：30～	
57	日曜朝市ラジオ体操会 古淵朝市会	古淵6丁目一時避難所(古淵6付近) 毎月第2日曜日 7：30～	
58	古淵・鵜野森公園体操会	古淵・鵜野森公園グラウンド(鵜野森1-25-1) 毎日 6：20～	
59	日曜朝市ラジオ体操会 大野台朝市会	相模原南病院駐車場(大野台7) 毎月第4日曜日 7：30～	

60	若竹園体操会	老人福祉センター若竹園(若松2-1-38) 毎週月・水・金曜日 9:50～	
61	若沼ラジオ体操会	若沼ふれあい広場(東大沼2-32) 毎週土・日曜日 6:30～(1、2月は休み)	
62	木もれびの森体操会	木もれびの森(西大沼3-6) 毎日 6:20～	
63	旭自治会ラジオ体操会	旭森公園(旭町14-21付近) 毎日 (4月～10月 6:30～ 11月～3月 7:00～)	
64	相模大野中央公園ラジオ体操会	相模大野中央公園(相模大野4-2-2) 毎週 月・水・土曜日 8:30～	
65	南台公園ラジオ体操会	谷口南台公園(上鶴間本町5-19-1) 毎日 6:25～	
66	上鶴間ラジオ体操会	東林間ふれあい広場(上鶴間8-10-12) 毎日 6:25～	
67	さがみ南公園ラジオ体操会	さがみ南公園(相南1-24) 毎日 6:30～	
68	林間公園ラジオ体操会	林間公園(東林間1-22) 毎日 6:30～	
69	ラジオ体操同好会	さくら児童遊園(東林間7-28) 4月～11月毎日 6:30～	
70	松が枝公園ラジオ体操会	松が枝公園(松が枝町11) 毎週月～土曜日 6:25～(12月～3月 7:00～)	
71	南台公園ラジオ体操会	南台公園(南台4-11) 毎週火曜日 8:00～	
72	鶴ヶ丘団地ラジオ体操の会	鶴が丘団地第1公園(南台5-2-1) 毎週月・水・金・日曜日 8:00～	
73	相模台公園ラジオ体操会	相模台公園(桜台21-1) 毎週火曜日 8:00～	
74	西善寺ラジオ体操会	西善寺駐車場(双葉1-13) 毎日 6:20～	
75	古山台ラジオ体操会	三ノ原公園(北里1-8) 毎週月・水・金曜日 8:30～	
76	ふれあいラジオ体操の会	新磯小学校校庭(磯部1028-5)	7/21～8/24 月～土曜日 6:30～
77		新磯ふれあい広場(磯部1158-2)	
78	新屋敷ラジオ体操同好会	新屋敷子ども広場(下溝1998-14付近) 毎日 6:30～(12/31～1/3は休み)	
79	ヒューマンライフケアラジオ体操会	ヒューマンライフケア駐車場(大野台6-10-10-2) 毎週火曜日 14:00～(日中30度以上、雨天中止)(7、8月休み)	
80	御園4丁目体操会	御園南自治会館(御園4-5-21) 毎日 6:30～	
81	ユソーレラジオ体操会	相武台団地アクティブスペース又は芝生広場(相武台団地2-3-4) 毎週月・水・木・第4土曜日 9:40～	
82	早起き会	相武台公民館前(新磯野4-1-3) 毎週月～金曜日 8:30～	
83	青空の会ラジオ体操会	根岸からさわ公園(町田市根岸1-6) 毎日 6:30～	
84	慰霊塔体操会	慰霊塔前(東大沼1-17) 毎日 6:30～	
85	大下ラジオ体操同好会	三角広場(下溝1444先 駐輪場横) 毎週火・土曜日 6:30～(ゴールデンウィークおよび12/25～1/7は休み)	
86	あつまれ中丸ラジオ体操会	下中丸第2公園(三和B館の裏) 8/5～毎週火曜日 7:20～(冬期7:50～)	
87	グループホーム相模原ラジオ体操会	グループホーム相模原ゲートボール場(大野台5-13-7) 毎週火曜日 10:00～	

36会場(毎日開催13、指定日開催23)

相模原市ラジオ体操連盟

ラジオ体操等の実施団体や愛好者から、より多くの方にラジオ体操に親しみ続けていただき、みんなが元気なまちづくりを目指していこうという気運が起こり、2015年(平成27年)4月に、県内市町村で初めて「ラジオ体操連盟」が発足しました。

主な活動紹介

- ラジオ体操講習会の実施
- ラジオ体操連盟ニュースの発行(年2回)
- ラジオ体操実施会場マップの発行(隔年)
- ラジオ体操指導者の養成・派遣
- 市内ラジオ体操会づくりの支援



▲10周年記念式典



▲ラジオ体操の歴史から学ぶ健康づくり

さがみはら市民健康づくり会議<健康サポートさがみはら>

健康づくりを目指す個人および団体が、お互いに手を取りあって、行政とのパートナーシップにより、市民がいつまでも元気で過ごせるよう「さがみはらの健康づくり」を推進するボランティア組織です。「健康サポートさがみはら」を愛称として活動しています。

主な活動紹介

ラジオ体操の普及

年に数回、講習会を開催しています。指導者養成講習会では、ラジオ体操指導員の資格が取得できます。また、市ラジオ体操連盟と協力し、隔年でラジオ体操実施会場マップの発行も行っています。

健康フェスタ

10月の健康づくり推進月間に合わせて開催しているイベントです。各会員によるブース出展等により、子どもから大人まで誰でも楽しく健康づくりについて学ぶことができます。

健康づくり啓発事業

商業施設等で、健康測定会や食育など様々なテーマに沿った体験型イベントを行っています。

詳しくはこちらから▶



▲ラジオ体操・みんなの体操講習会



▲健康フェスタ



▲健康づくり啓発事業(食育ひろば)

さがみはら健活！応援団について

相模原市では、2026年(令和8年)4月より「さがみはら健活！応援団」の取組を進めています。

健康づくりに対する気運の醸成や、自らの心身の状態に応じた健康づくりに取り組むことを促進するもので、市・市民・関係団体等がさらに一体となり、市民のみならずまの健康づくりを応援します！(相模原市健康増進課 ☎:042-769-8274)



2028年ラジオ体操100周年

ラジオ体操のはじまりはかんぽ生命保険の前身である旧通信省簡易保険局が制定した「国民保健体操」にまでさかのぼります

ラジオ体操の歴史

1925年(大正14年)ラジオ放送による健康体操がアメリカのメトロポリタン生命保険会社で行われました。当時の通信省簡易保険局の猪熊課長が、この海外での見聞をもとに「国民の健康保持に基く社会的幸福増進事業」として、ラジオを用いた体操事業を日本に紹介しました。そして、ラジオ体操は1928年(昭和3年)に(株)かんぽ生命保険の前身である通信省簡易保険局がさがけとなり、国民の健康保持推進のため「国民保健体操」として制定し、普及が始まりました。のちに、ラジオ放送を通じて体操の普及が図られたことから「ラジオ体操(旧ラジオ体操第一)」の名称になりました。



猪熊貞治氏

簡易保険局はこの体操が国民全体のものとなるよう様々な宣伝活動に努めました。ラジオ体操

江木理一アナウンサーのラジオ体操スタジオ風景(昭和6年)
(簡易保険加入者協会発行 ラジオ体操50年の歩み「新しい朝が来た」思い出の1コマから)



の号令や図解だけでは伝わらない体操の動きを練習し、人々に伝えたのは全国の郵便局の郵便局員だったそうです。その後、多くの講習会や講演会が実施され、レコードや小冊子、映画も作られるなど、だんだんと国民の間にラジオ体操が浸透、広く親しまれるようになり、「いつでも、どこでも、だれでも」できる健康法として全国に定着しています。

現在皆さまに一番馴染みのある「ラジオ体操第1」は、1951年(昭和26年)に始まった3代目のラジオ体操です。また、翌年1952年(昭和27年)にラジオ体操第2が、1999年(平成11年)にみんなの体操が制定されました。

NPO法人全国ラジオ体操連盟機関紙「みんなの体操ラジオ体操」(2026年度版)から抜粋

ラジオ体操の効果が調査研究により明らかになりました

体内年齢 ※1

体内の年齢が実年齢より20歳以上も若い



※1 体内の若々しさを示す指標。基礎代謝量や筋肉量などから算出する。

血管年齢 ※2

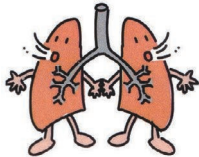
若々しい血管で脳卒中や心臓病を予防



※2 血管の老化度を表す指標で、動脈硬化の進み具合を示す。

呼吸機能(肺年齢) ※3

呼吸機能を維持し低下を抑制



※3 呼吸機能が、どの程度保たれているのかを示す指標を肺年齢という。

ラジオ体操を継続実施(週5日以上かつ3年以上実践している55歳以上)している方々を対象に平成25年度に行った全国規模の実施効果に関する調査(前回調査)以降11年経過後の令和6年度に前回調査に参加された方や前回調査対象要件を満たす方々を対象に追跡調査を実施しました。

その結果、体内年齢や血管年齢が更に前回調査結果より若い傾向となり、他の健康状態を示す数値も全体的に良好でした。

改めて、ラジオ体操を継続実施している方が、身体的にも精神的にも、より健康的であることが明らかになりました。

出典:簡易保険加入者協会委託調査
平成25年度「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」
令和6年度「ラジオ体操の実施効果に関する追跡調査研究」

ラジオ体操実施効果
追跡調査結果概要



生活活動量 (1日平均歩行数)

歩行数や体力の低下を遅らせたり、健康寿命を伸ばす可能性



骨密度

骨粗鬆症の予防に有効で骨折などを防ぐ効果



身体機能

男性、女性ともに国民標準値を上回る



活力

活動力にあふれ、いきいきとしている



© K・TSUKUDA+GREEN CAMEL

ご自身の健康増進と地域の活性化に「ラジオ体操・みんなの体操」をお役立てください!!